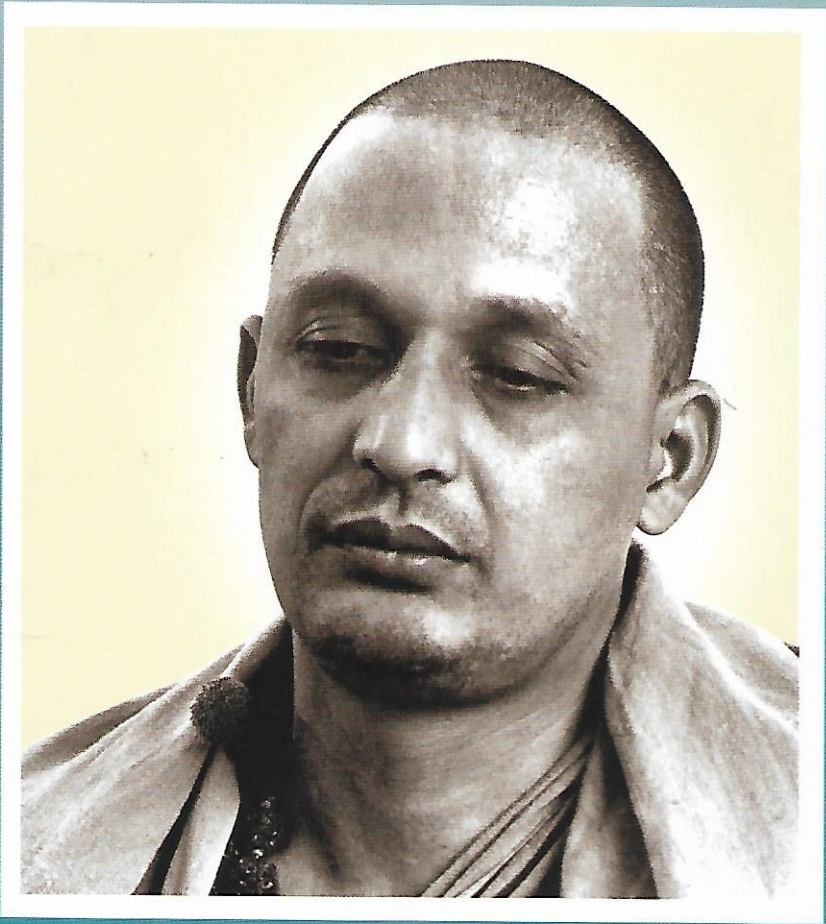


अजपा जप एवं चिदाकाश धारणा

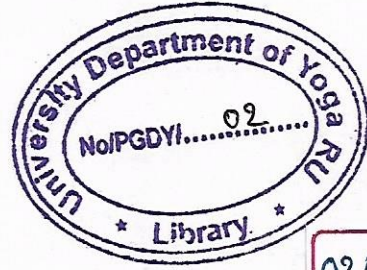
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत



अजपा जप एवं
चिदाकाश धारणा



02/18

BIHAR SCHOOL OF YOGA



1963-2013

GOLDEN JUBILEE

WORLD YOGA CONVENTION 2013

GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA

23rd-27th October 2013

विषय-सूची

प्रस्तावना	1
अजपा-जप	
प्रथम सोपान	8
द्वितीय सोपान	9
तृतीय सोपान	10
चतुर्थ सोपान	11
पंचम् सोपान	12
षष्ठम् सोपान	17
निष्कर्ष	18
चिदाकाश धारणा	
योग क्या है?	19
चिदाकाश क्या है?	21
'ओम्' शब्द का अर्थ एवं महत्त्व	22
चक्रानुसंधान	24
चक्रभेदन	30
प्रथम अवस्था	33
द्वितीय अवस्था	33
तृतीय अवस्था	33
चतुर्थ अवस्था	34
पंचम अवस्था	34

अजपा जप की कड़ियाँ

तन्त्र में अजपा जप	37
चेतना क्या है?	38
अजपा जप में चेतना का स्वरूप	39
मानस का स्वरूप	42
मनुष्य की रचना	43
कष्ट और मानसिक अनुभूति	46
स्थूल और सूक्ष्म	47
अन्दर की खोज	48
अजपा जप की डोरी	48
अजपा जप कहाँ किया जाए?	49
विचार-शुद्धि	50
चित्त-शुद्धि	50
शून्य-वृत्ति	51
भोजन के नियम	52
अजपा में मन्त्र	53
सूक्ष्म-लोक	54
सिद्धि का रहस्य	55
अजपा जप में गुरु की आवश्यकता	56
अजपा का रोगों में प्रयोग	58



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

योग की सबसे सरल, परन्तु उच्च साधना है अजपा जप, जिसके द्वारा मनुष्य ईश्वर की अनुभूति प्राप्त कर सकता है। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने तंत्र-शास्त्र, क्रिया योग एवं उच्च साधनाओं में सम्मिलित अजपा जप को इस पुस्तक में अत्यंत ही सरल अभ्यासों द्वारा समझाया है। आजकल की अस्त-व्यस्त जीवनशैली के कारण मनुष्य शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ तो प्राप्त करना चाहता है, परन्तु कठिन यौगिक अभ्यासों को करना नहीं चाहता है। इस पुस्तक में दिए गए अभ्यासों के द्वारा साधक शारीरिक एवं मानसिक तनाव तो दूर कर ही सकता है, साथ-ही-साथ ये रोगोपचार, चेतना के विस्तार एवं संस्कारों के प्रकटीकरण के सशक्त माध्यम बन सकते हैं। मानसिक रोगों के उपचार, भावनात्मक संतुलन एवं शारीरिक शिथिलीकरण की यह पद्धति सभी प्रकार के अभ्यासियों के लिए सरल एवं उपयुक्त है। आध्यात्मिक लाभ एवं आत्मोत्थान के लिए प्रयासरत साधकों के लिए यह पुस्तक अनुकरणीय तथा उपयोगी है।



ISBN 978-93-81620-08-3



9 789381 620083

